Suzuyo Group
うぃずママ倶楽部 with mama club
October 2007 VOL. 103,760部 発行 | 43

ライディングスポーツでアツい秋！

電車、自転車、船、クルマ。乗り物は色々あるけれど、それで『エキサイト！』してますか？　秋色に染まってゆく自然の風景の中で、心地よい風を切る気分は最高です。この秋はスポーツとして乗り物を楽しんでみませんか？

長野 大町サイクリングロード

サイクリング（大町市）

北アルプスの自然湖を周遊

2004年に全日本サイクルロードレースが開催された大町市。温泉郷や名所を散策したり、湖畔を巡ったりと様々なコースが設定されています。おすすめは全長9キロの中綱湖・青木湖コース。秋は鮮やかな紅葉も楽しめます。

●大町市観光協会
【駐車場】無料20台
（信濃大町駅より徒歩5分）
【問】0261-22-0190
※電動自転車レンタル1日1,000円
●青木湖キャンプ場
【駐車場】無料160台
【問】0261-23-1021
※シティサイクル1H700円

愛知 石野サーキット

カート（豊田市）

エキサイティングなひととき

カートとミニバイクの走行ができるサーキット。レンタルカートはアクセルとブレーキだけの操作なので女性や子供でも簡単に楽しめます。設備のととのった館内で、父と子のデットヒートを優雅に眺めるのも素敵です。

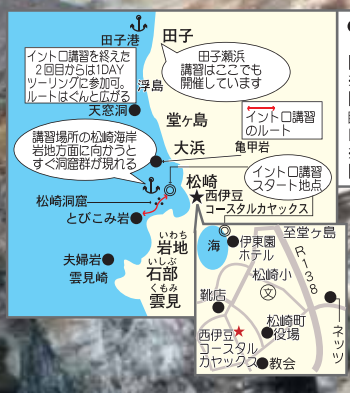
●石野サーキット
【営業時間】9:00～22:00 無休
【駐車場】無料約100台
【料金】入場無料
レンタルカート
1ヒート（約7～8周）2,000円
（ヘルメット等無料貸出）
※女性専用更衣室あり
【問】0565-42-1718

静岡 西伊豆コースタルカヤックス

シーカヤック（賀茂郡松崎町）

空と海との狭間に新しい目線が…

抜群のシーカヤックエリアとして知られる西伊豆。その温暖な気候を活かして、初心者向けの講習を11月末まで開催。基礎テクニックと装備の説明を終え、午後からは海へ。洞窟など起伏に跳んだ伊豆の海を満喫できます。



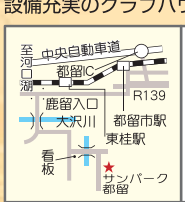
●西伊豆コースタルカヤックス
【駐車場】無料30台
※町営立体駐車場から徒歩1分
【料金】イントロ講習
自艇参加6,300円
レンタル参加10,500円
※前日までに要予約
【問】0558-42-0898

山梨 サンパーク都留

グラススキー（都留市）

冬のゲレンデとはひと味違うスリル

文字通り芝の上を滑るスキー場。雪の上とは違うスピード感が味わえます。ゲレンデの上から360度広がる山々。色付く木の葉で季節の移り変わりがわかります。用品はすべてレンタルOK。設備充実のクラブハウスも魅力。



●サンパーク都留
【利用期間】4月1日～11月30日
【営業時間】9:00～16:30 水曜休
【駐車場】無料70台
【料金】入場無料
滑走料大人1日1,570円
スキーレンタル1日1,050円
（靴、ストック等は無料）
※リフト無料　常時運行
【問】0554-45-1388

IHに劣らない!! 最新ガラストップコンロ

IHへの3つの憧れ

フラットでお掃除が簡単
電気代（ランニングコスト）が安い
火がないから安全

前回特集したIHヒーター。電磁波の見えない恐怖や全口同時使用すると能力ダウンするという不便さを加味しても、消費者の皆さんのIHへの《憧れ》は残るものです。そこで消費者が感じる『IHへの3つの憧れ』について、この秋発売される最新ガスコンロが、その憧れを叶えることができるのか、検証してみました。

この秋発売された
最新ガラストップコンロ

エコロレポート1 お掃除簡単。サッと一拭きのガラストップ

ガスコンロでも、**毎日のお手入れが非常に簡単**な機種があるんです。それが**ガラストップコンロ**です。強化ガラスを天板に採用し、油汚れや煮こぼれも、濡れた布巾でサッと一拭き。従来のステンレスやフッ素コートのガスコンロでは考えられない清掃性です。また、お手入れが面倒だった受け皿を無くした密閉バーナーならごみや煮こぼれがコンロの内部に入り込むこともありません。ガスコンロなのでバーナーだけは無くすことはできませんが、それを除けばIHと同様、フラットでお掃除がとっても簡単になりました。

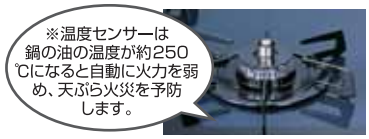
エコロレポート2 ガスとIHの燃料代は、ほぼ互角

IHは燃料代が安い、というイメージが先行していますが、実際に比較してみるとオール電化プランを適用してもIHとガスの燃料代はほぼ互角なんです。

しかも、この秋発売された最新ガスコンロは、従来のコンロ（5年前に製造されたコンロ）に比べ約7%も効率がアップし、ガス代金なら年間約**2,200円も節約**できるんです。ご家庭のコンロ1台から、地球環境を考える時代なんですね。

エコロレポート3 安心・安全がいっぱい!

火を使う本格厨房機器だからこそ、安全対策はキチンとしています。最新機種には、消し忘れ防止やタイマー・立消え検知など様々な安全装置が搭載されています。来年4月からは全てのバーナーに温度センサーが設置されますので天ぷら火災の心配無用！ 安心してガスの炎で料理を楽しむことが出来ます。ちなみに、全てのバーナーに温度センサーが設置されたこのコンロは、既に各メーカーから発売されています。



この秋、各地で実機を使った料理やお手入れを体感できる展示会を開催します。是非、実際に見て・触れて・体感してみてください。

最新ガスコンロのお問合せは販売店までお願いします。

今回の商品 イオンスチーマー ナノケア プラチナ

夏の暑さも一段落。お肌の紫外線対策が甘かったと反省の日々ですが、さらに空気の乾燥が気になる季節に。パサパサお肌になる前にウルオイ対策！ 近頃、雑誌でもよく取り上げられている美容機器・イオンスチーマー。私、エコロが試してみました☆

実際に使ってみました！

電源を入れて10秒程で**モクモクとスチーム**が！ 顔を近づけると、なんとも心地良い暖かさ。お肌にイオンがグングン浸透しているような気がします。約4分後……お肌が温まったところへ、付属のクールパターをあてます。一気に冷すことで**毛穴がキュッと引き締まる**ような感じです。（基本パターン：スチーム4～5分、パター1分。これを調整しながら繰り返します）

数日間、使ってみると…

お肌のキメが整ってきた実感があります。乾燥しやすい目の周りもしっとり！ お化粧のノリもいつになく良いような……

結論!!

使用を続けてみて、いつもの化粧水がグングン吸い込んでいくのがわかります。首から上の血行が良くなり、肌色もワントーン明るくなってきました♪ メイクを落とす前に使うと、毛穴をしっかり開いてくれるので汚れも気にならなくなってきました。いつものお手入れに5分加わるだけで、効果抜群です☆

個人的に、久々によい買い物ができました！ 我が家では、おばあちゃんまですっかり夢中です。

ガスコンロ仙人：ごとくじいさん

ここはどうなるの？

スチーマーで使用する水は水道水でもいいの？

取扱説明書では、ミネラル等を含まない精製水の使用が推奨されています。あくまで私が使用した場合ですが、精製水1本（500ml・60～80円）で、10回ほど使用できましたが思っていたより消耗が早い印象はありませんでした。

今回のエコロ評価 3.0エコロ!!

そのままじゃダメ！夏のダメージは ビタミンCでクリア

秋到来！ 乾燥シーズンが、もうすぐそこまで……。お肌を乾燥対策する前に、ちょっと待って！ 夏のダメージを蓄積したままでは、シミ、シワなどの原因になるんです。そこでダメージクリアの強い味方**ビタミンC**の働きに注目！

ビタミンCのはたらき1 いや～なシミをなかったことにしてくれる!?

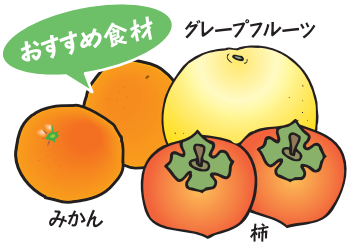
ビタミンCの持つ抗酸化作用が、日焼けで黒くなるメラニン色素の生成を阻止して、シミの発生を防ぎます。なんと、**メラニン自体を無色に変換して**、肌の色を元に戻してくれるんです！

ビタミンCのはたらき2 縁の下の力持ちならぬ皮膚の下の力持ち!?

皮膚をつくるコラーゲンの合成を促すのと同時に、コラーゲンの破壊を抑える働きをするので、シワの予防に重要な働きをしてくれます。

イメージ図

ビタミンC摂取には柿やみかん、グレープフルーツが鍵!!



ビタミンCは本来、水溶性の物質なので、**肌に染み込みにくい**デメリットがあるんです。そこで、ビタミンCが豊富な果物からの摂取が効率的。

今が旬の柿のかくれ技

柿は大人一日分のビタミンC必要量を含んでいるとか！もぎたてをガブリと食べるのが一番ですが、漬物やジャムにしたり、いろいろ使えます。なんと、マヨネーズとの相性がよく、味がまろやかになるんです！細かく刻んで、レンコンなどのシャキシャキ野菜とマヨネーズ和えにするものいいかも。でも、柿には糖分も多く含まれているので、食べ過ぎに注意です。乾燥シーズンに向けて、しっかりとした基礎作りをしましょう。

石焼きビビンバ

お店でしかできないと思っていた石焼きビビンバ。家でも簡単にできる方法を教わりました。

まぜながら食べるのが楽しいビビンバ。**専用鍋をGET**して、お家で本格ビビンバを作ってみませんか？
今回のういずママでは100名様に石焼鍋をプレゼント!! 詳しくは裏面をご覧ください。

材料 1人前

《ビビンバ》（具の野菜はお好みで）
- ホウレン草 1/3束
- 大根 1/20本
- 卵 1個（黄身を使用）
- お酢 砂糖
- 塩 すりゴマ
- 刻みのり

《たれ》
- コチュジャン
- または……
- 醤油 大さじ2杯
- ごま油 小さじ1杯
- ニンニク 少々
- 調理酒 少々

作り方

1. ホウレン草…茹でて、塩とすりゴマとごま油であえる
   大 根…千切りにして、塩とお酢と砂糖であえる
   ※具はたくあんやキムチを代用しても◎
2. 石焼鍋（フライパンでも可）にごま油を入れ、ご飯を乗せる
3. 2に1を盛り付けて、焼く

ここがポイント
★フライパンでもうまく出来ますが、やっぱり石焼き鍋の方がおこげが作りやすいです。

4. パチパチ音がしたら『たれ』をかける。黄身を乗せて、刻みのりをかければできあがり

焼肉店『京城園』さんの、本場の味と比べてみてはいかがでしょうか？

今回ご協力いただいたお店
京城園
【住】静岡県静岡市駿河区馬渕2丁目14-13
【☎】054-286-7725
【営】11:30～翌4:00（オーダーストップ3:30）
【休】1月1日（元日）

アイデアがキラリ☆ 情報コーナー

コロッケを作る時、小麦粉⇒溶き卵⇒パン粉ではなく、小麦粉を水で溶いて、それにコロッケのタネをくぐらせてパン粉をつけます。失敗せず、冷めても割とサックリ出来ます。
（長野県塩尻市　長田さん）

玉ねぎが安い時に大量買いして、何個もフードプロセッサーでみじん切りにして、バターで炒め、塩コショウ少々して、小分けにして冷凍します。ハンバーグ・カレー・オムライス・コロッケなどに入れるのに、とっても便利です！
（山梨県甲府市　曽根さん）

にんにくって少し使って余ってしまい、放っておくとカラカラに乾いてしまいます。捨ててしまうのは、もったいないので皮を取っておしょう油に漬けておくだけで、自家製にんにくしょう油の出来あがり！何にでも使えます。
（静岡県志太郡　川原園さん）

砂糖・バター・卵を使わなくて、簡単にできるおやつを教えて下さい！
（愛知県豊川市　表屋さん）

壊れた傘の布を利用して、エコバックを作ってます。軽くて使いやすいですよ！
（静岡県富士市　福島さん）

お役立ち情報で教えて下さい。格子が付いている網戸（勝手口やトイレ、お風呂）はどうやってキレイにしたらいいのでしょうか？ずっと悩んでいます。
（静岡県伊豆の国市　村松さん）

我が家のレシピ nice taste!

『油あげコロッケ』
油あげは湯をかけ油抜きをして半分に切り、裏返しておく。これにコロッケの具を詰める。大さじ2くらいの油で焼く。※油レスでヘルシー!!
（長野県安曇野市　松田さん）

『青じその豚肉巻き』
青じそはビタミン豊富、コレステロールも下げる薬膳です。薄切り豚肉に青じそ、みじん切り梅干をのせて巻いて、フライパンで焼きます。サッパリしておいしいですよ。
（山梨県甲斐市　佐藤さん）

『手羽元の中華風煮』
【材料：手羽元10本、生姜薄切り、醤油大さじ2、ハチミツ大さじ2、コチュジャン大さじ1】を鍋に入れ、ひたひたまで水を加え、中火で25分煮ます。仕上げにゴマ油で風味付けして完成です。
（山梨県甲府市　中沢さん）

『ブロッコリーザーサイ』
堅いブロッコリーの芯を、捨てずに薄くスライス。ごま油で炒め、ラー油等で味付けすればザーサイのできあがり♪やわらかくて、おいしいんです!!
（静岡県富士宮市　伊藤さん）

『おやつ春巻き』
じゃがいもを短冊に切り、レンジで5分程加熱。ツナに醤油を混ぜて味付。具を春巻きの皮に巻く。（表面に油を塗ると、ツヤがでます。）これらをガスコンロのグリルに並べ、弱火で3～4分程加熱すればできあがり☆グリルで焼くからとってもヘルシーです。
（静岡県静岡市　渡辺さん）

『かぼちゃ茶巾』
かぼちゃをゆでてマッシュし、砂糖・塩・バター・牛乳をいれます。ラップの上にのせ、チーズやこしあん・ハム等を包み、かぼちゃ茶巾！中身はお楽しみで、子供達も喜びます。
（静岡県磐田市　佐藤さん）